



## DANSE (Ados / Adultes)

### DANSE CONTEMPORAINE

MARDI 20h30 - 22h00  
SAMEDI 16h30 - 18h00

### DANSE CLASSIQUE (Ados Adultes) + pointes

MARDI 18h00 - 19h30  
MARDI 19h30 - 20h30

### BARRE CLASSIQUE (supplément tarif \* )

### JAZZ (Modern ou Street)

LUNDI 19h00 - 20h00 Ados  
20h15 - 21h45 Inter / Avancé  
MARDI 19h30 - 20h30 Ados 14 ans et +  
20h30 - 22h00 Moyen / Inter  
MERCREDI 16h00 - 17h30 Ados niv 3 13ans et +  
17h30 - 18h30 **Classe concours**  
19h00 - 20h30 Inter 18 ans et +  
20h30 - 22h00 Avancé 18 ans et +  
VENDREDI 19h00 - 20h30 Inter/Avancé 16 ans et +  
20h30 - 22h00 Inter / Avancé  
SAMEDI 14h30 - 16h00 Inter / Avancé

### HIP-HOP

MERCREDI 15h30 - 16h30 Ados  
SAMEDI 15h30 - 16h30 Ados

## Tarifs différents pour ces activités PILATES - MATWORK

LUNDI 09h00 - 10h00 Pré pilates Mat I  
10h00 - 11h00 Mat II  
10h15 - 11h15 Mat I - II  
11h00 - 12h00 Entretien  
11h15 - 12h15 Mat I  
12h30 - 13h30 Mat I - II  
18h15 - 19h15 Pré pilates Mat I  
19h15 - 20h15 Mat I - II  
20h15 - 21h15 Mat I - II  
MARDI 18h30 - 19h30 Mat I - II  
19h30 - 20h30 Mat I  
MERCREDI 20h30 - 21h30 Mat I - II  
09h00 - 10h00 Entretien  
18h30 - 19h30 Mat I - II  
19h30 - 20h30 Mat II - III  
20h30 - 21h30 Mat I - II  
JEUDI 19h15 - 20h15 Mat I - II  
20h15 - 21h15 Mat I  
VENDREDI 09h30 - 10h30 Mat I  
SAMEDI 12h15 - 13h15 Mat I - II

## GYMNASTIQUE

### STRETCHING

LUNDI 09h00 - 10h00 20h00 - 21h00  
MERCREDI 10h00 - 11h00  
JEUDI 19h15 - 20h15  
VENDREDI 09h45 - 10h30 - 10h30 - 11h15

### BARRE AU SOL

JEUDI 11h00 - 12h00

### YOGA (supplément tarif \* )

MARDI 08h45 - 09h45 13h45 - 14h45  
MERCREDI 20h00 - 21h00  
SAMEDI 08h45 - 09h45

### GYM DOUCE

LUNDI 18h00 - 19h00  
MARDI 09h45 - 10h45 10h45 - 11h45  
JEUDI 10h00 - 11h00  
20h15 - 21h15

### GYM POSTURE - PILATES - DETENTE (supplément tarif\*)

JEUDI 10h00 - 11h00 18h15 - 19h15

### GYM ENTRETIEN

LUNDI 10h00 - 11h00  
MERCREDI 17h45 - 18h45  
JEUDI 18h15 - 19h15  
20h15 - 21h15 **Body Tonic**  
VENDREDI 08h45 - 09h45 18h30 - 19h30  
SAMEDI 09h15 - 10h15  
DIMANCHE 09h45 - 10h45 10h45 - 11h45

### GYM DANSEE

LUNDI 09h00 - 10h00 19h00 - 20h00  
MARDI 08h45 - 09h45  
MERCREDI 09h00 - 10h00  
JEUDI 09h00 - 10h00  
VENDREDI 17h30 - 18h30  
SAMEDI 10h15 - 11h15

### ZUMBA

JEUDI 19h15 - 20h15 Afro glow  
DIMANCHE 10h45 - 11h45

### LIA (Low Impact Aerobic- Chorée)

DIMANCHE 09h45 - 10h45

### GYM TONIC

MERCREDI 18h45 - 19h45  
SAMEDI 11h15 - 12h15

## ENFANTS

### DANSE CLASSIQUE

MARDI 17h00 - 18h00 élémentaire Niv 1/2 8-11 ans  
MERCREDI 11h00 - 12h00 Initiation 6-7 ans 1ère année  
13h00 - 14h00 Préparatoire 7-8 ans 2ème année  
14h00 - 15h00 Élémentaire Niv 1 8-10 ans  
15h00 - 16h00 Élémentaire Niv 2 10-12 ans  
16h00 - 17h30 Ados pointes

### RYTHMIQUE / EXPRESSION CORPORELLE

MARDI 17h15 - 18h15 4-6 ans  
MERCREDI 11h15 - 12h15 4-6 ans  
SAMEDI 10h15 - 11h15 4-6 ans

### INITIATION JAZZ

LUNDI 17h00 - 18h00 6-8 ans niv 1  
MERCREDI 13h00 - 14h00 6-7 ans  
SAMEDI 11h15 - 12h15 6-8 ans

### JAZZ (Modern'Jazz ou Street Jazz)

LUNDI 18h00 - 19h00 9-12 ans niv 1  
MARDI 17h30 - 18h30 9-11 ans niv 2  
18h30 - 19h30 12-14 ans niv 2  
MERCREDI 14h00 - 15h00 8-10 ans  
15h00 - 16h00 10-13 ans  
VENDREDI 17h00 - 18h00 8-10 ans niv 2  
18h00 - 19h00 11 ans + niv 2  
SAMEDI 13h30 - 14h30 9-11 ans  
16h30 - 17h30 Inter

### HIP-HOP

MERCREDI 13h30 - 14h30 8-10 ans  
14h30 - 15h30 10-12 ans  
15h30 - 16h30 13 et +

### SAMEDI

13h30 - 14h30 8-10 ans  
14h30 - 15h30 10-13 ans

### ZUMBA KIDS

VENDREDI 17h30 - 18h30 9-12 ans

### FITNESS ADOS

JEUDI 18h15 - 19h15  
VENDREDI 18h30 - 19h30

GI GONG 01 42 83 90 06 (Danielle)

SALSA 06 16 68 60 46 ( Nairao )

Théâtre enfants 06 78 77 23 33 (Isabelle)